

## table des matières

### Culture générale

---

Les graines germées	1
Edmond Bordeaux Szekely	2 - 7
L'aliment mort	8 - 13
L'écologie alimentaire	14 - 19
Graines cuites ou germées?	20 - 24
Graines germées au quotidien	25 - 28
Les graines germées aromatiques	29 - 32

### Culture pratique

---

Faire germer des graines	33 - 37
Graphiques: germination et amidon	38
Stocker des graines	39 - 44
Les méthodes de culture	45 - 46
La culture en bocal	47 - 48
La culture en sac	49 - 50
La culture en bac	51 - 52
L'hydroculture	53 - 54
La culture industrielle	55 - 56
Les éléments de la culture	57 - 60
La physiologie de la germination	61 - 63
Graphiques: germination et vitamines	64
Le bocal et ses accessoires	65
Les étapes de la culture	66 - 67
Laver	68 - 70
Tremper	71 - 72
Germer	73 - 75
Rincer	76 - 78
Baigner	79 - 81
Sécher	82 - 84
Précis de culture	85 - 88
Les graines germées conservées	89 - 90

## table des matières

### Culture spécifique

---

L'alfalfa	91 - 94
L'amande	95 - 98
Le blé	99 - 102
La courge	103 - 106
Le cresson	107 - 110
Le fenouil	111 - 114
Le fenugrec	115 - 118
La lentille	119 - 122
La moutarde	123 - 126
L'oignon	127 - 130
Le pois chiche	131 - 134
Le quinoa	135 - 138
Le radis	139 - 142
La roquette	143 - 146
Le sarrasin	147 - 150
Le sésame	151 - 154
Le soja	155 - 160
Graphiques: germination et vitamines C	158
Le tournesol	161 - 164

### Recettes

---

A boire et à manger	165 - 166
Le petit déjeuner	167
Les salades et crudités	168
Les sauces	169
Les soupes	170
Les laits, yaourts et fromages végétaux	171 - 172
L'alfalfa à table	173
Graphiques: analyse de l'alfalfa	174
L'amande	175 - 176
Le blé	177 - 178

## table des matières

La courge	179 - 180
Le cresson	181
Graphiques: germination et vitamine B12	182
Le fenouil	183
Graphiques: germination et vitamine B2	184
Le fenugrec	185 - 186
La lentille	187 - 188
La moutarde	189
Graphiques: germination et carotène	190
L'oignon	191 - 192
Le pois chiche	193 - 194
Le quinoa	195 - 196
Le radis	197
Graphiques: germination et carotène	198
La roquette	199
Graphiques: germination et lysine	200
Le sarrasin	201 - 202
Le sésame	203
Graphiques: analyse du tournesol	204
Le soja	205
Graphiques: analyse du soja	206
Le tournesol	207 - 208
Tableau de cultures	209
Tableau d'utilisation	210